Michaela Marmulla

Brunch vegan!

Leseprobe

Brunch vegan!

von Michaela Marmulla

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Einleitung 1

Tipps & Tricks rund um den gelungenen Brunch 3

Mehr als nur ein spätes Frühstück 4
Etwas Ordnung, viel Genuss 5
Die wichtigsten veganen Zutaten im Überblick 7
Nützliche Küchenhelfer 10

Aufstriche & Dips 13

Schoko-Nougataufstrich 14
Kalt gerührte Erdbeer-Limetten-Konfitüre mit Minze 14
Blueberry Curd 16
Orangenbutter 18
Knoblauch-Kräuterbutter 18
Tomaten-Basilikum-Butter 19
Scharfe Tomatenmarmelade 20
Würziger Aufstrich wie Leberwurst 21
Veganes Zwiebel-Mett 22
Caponata 24
Paprika-Hummus 25
Cannelinibohnen-Dip 25



Avocado-Dip 26
Klassische Mayonnaise 27
Aioli 28
Limetten-Mayonnaise mit Curry 28
Tomaten-Mayonnaise 29
Curry-Bananen-Mayonnaise 29

Fingerfood 33

Blitzschnelle Tomaten-Taler mit Pesto 34
Mini-Wraps 35
Schnelle Pizzaschnecken 36
Blätterteigschnecken mit würziger Tapenade 38
Tortilla Chips mit Mexican Layer Dip 39
Pikante Linsen-Blätterteig-Taschen 42

Salate 45

Omas Kartoffelsalat 46
Kreolischer Reissalat 47
Quinoa Radicchio Schiffchen 48
Nudelsalat mit Rucola und getrockneten Tomaten 50
Griechischer Salat mit Veta 51
Toskanischer Brotsalat 52
Tabbouleh 54

Suppen & Eintöpfe 57



Gazpacho 58
Eiskalte Gurken-Minz-Suppe 59
Chili sin Carne 60
Holgers deftiger Erbseneintopf 62
Gulaschsuppe nach ungarischer Art 64
Kürbissuppe mit Curry und frischem Ingwer 65

Warm & herzhaft 67

Rührtofu mit Schnittlauch 68
Mini-Frikadellen wie bei Muttern 69
Mini-Schnitzel 72
Goldbraun gebratene Kartoffeltaler 73
Linsen-Walnuss-Braten 74
Gebackene Kartoffelspalten mit Tofu-Kräuter-Dip 76
Gegrilltes Ofengemüse mit Joghurtsoße 78



Herzhaft gebacken 81

Lauchquiche 82
Mini-Focaccia mit Rosmarin und Oliven 83
Mittelmeer-Tarte 84
Faltenbrot mit Kräuterbutter 86
Rucola-Pesto-Brot 87



Brötchen-Grundrezept 90
Blitz-Brötchen 92
Oliven-Tomatenbrötchen 93

Süß & lecker 95

Zitronige Frühstücksbrötchen 96
Rosinenbrötchen 97
Mandel-Striezel 100
Franzbrötchen 102
Belgische Waffeln (Grundrezept) 103
Pancakes mit Ahornsirup 104
Brombeerschnecken 105
Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes 106
Vanille-Lavendel-Cupcakes 110
Donauwelle nach Oma Giselas Rezept 112
Beeren-Mandel-Muffins 113
Schokoladen-Bananen-Kuchen mit Ganache 114
Kokos-Milchreis mit Pfirsichkompott 115
Crème Caramel 116



Schokoladen-Panna-Cotta mit Himbeerpüree 117
Münsterländer Herrencreme 120
Schoko-Erdnuss-Mousse 121

Getränke 123

Fruchtsmoothie mit Ingwer 124
Joghurt-Shake: Himbeer 124
Joghurt-Shake: Blaubeer-Orange 125
Joghurt-Shake: Ananas-Kokos 125
Schokoholic-Frühstücksshake 128
Zitronen-Limonade mit frischer Minze 128
Grüner Eistee mit Melone 129

Die Autorin 131
Index 132
Bezugsquellen 135
Abbildungverzeichnis 135
Impressum 136

Einleitung

Meine Entscheidung, ein Kochbuch zu schreiben, hat mich zunächst selbst ein wenig überrascht. Nicht, dass wir uns falsch verstehen – ich liebe Kochbücher und sammele sie leidenschaftlich gerne. Aber mein eigenes Kochbuch?
Natürlich kam die Frage durchaus schon auf: »Wann schreibst du endlich ein Kochbuch?« In meiner Familie, von Freunden, später auch auf meiner Facebook-Seite *www.facebook.com/veganilicious* – doch wirklich beschäftigt habe ich mich mit dem Gedanken nie.

Was mich dennoch motiviert hat? Ganz einfach. Ich war auf der Suche nach Inspiration für eine meiner Lieblingsbeschäftigungen: Brunchen. Für mich gibt es kaum etwas Schöneres, als mit lieben Menschen in gemütlicher Atmosphäre zusammenzusitzen, sich nett zu unterhalten und dabei die unterschiedlichsten Leckereien zu genießen. Allerdings wurde ich in der deutschsprachigen Kochbuchecke nicht wirklich fündig. Das Internet gibt natürlich einiges her, aber ich persönlich finde es viel schöner, ein richtiges Buch in der Hand zu halten, darin zu blättern und meine Lieblingsrezepte mit Lesezeichen und Anmerkungen zu versehen.



Also probierte ich vieles aus und bat anschließend meine größten Kritiker zum Testessen: meine Kinder, die immer wieder mit Argusaugen darüber wachen, was ich in der Küche so anstelle. Und die mittlerweile auch selbst an Herd und Ofen schon ziemlich kreativ und aktiv sind. Der Schokokuchen meines Sohnes oder die Obst-Joghurt-Smoothies meiner Tochter sind eine Wucht!

Da es für eine Mutter zweier Kinder im Normalfall schnell gehen muss, die Qualität aber natürlich nicht leiden darf,

habe ich mir mit der Zeit angewöhnt, schnelle, einfache Gerichte zu entwickeln. Oder gelegentlich auch – wie im Falle der Donauwelle meiner Oma Gisela – klassische Rezepte zu »veganisieren«.

Mir geht es vor allem darum, möglichst unkomplizierte Gerichte mit natürlichen Zutaten zu kreieren, ohne den ganzen Tag in der Küche zu stehen. Dieses Buch soll daher nicht nur dem ambitionierten Hobbykoch Freude bereiten, sondern auch und vor allem … allen! Schließlich darf es auch am Wochenende ruhig mal schnell gehen, wenn es darum geht, etwas Leckeres und Gesundes auf den Tisch zu zaubern.

Auch bei Gerichten, die ich beim Brunch servieren oder zu Freunden mitnehmen kann, lege ich Wert darauf, dass in erster Linie Produkte zum Einsatz kommen, die man heutzutage auch spontan in jedem gut sortierten Supermarkt bekommen kann und nicht erst im Online-Shop bestellen muss.

Wie meine Gerichte vor allem sein sollen?

Einfach. Lecker. Vegan.

Mehr als nur ein spätes Frühstück

Brunch ist nicht nur eine simple Mischung aus spätem Frühstück und frühem Mittagessen – Brunch ist ein Ereignis. Egal ob ein Mitbringbrunch, zu Hause mit Freunden oder im Kreise der Familie. Essen, neue Gerichte probieren, plaudern, gemütlich zusammensitzen und genießen – das ist es, was einen Brunch ausmacht. Ein wenig Entschleunigung in unserem doch meist hektischen Alltag.



Für eine leckere Brunch-Runde in den eigenen vier Wänden empfiehlt sich eine ausgewogene Mischung an süßen und herzhaften Speisen. Ein paar klassische Frühstückszutaten für die Langschläfer, einige herzhafte Leckereien für die Frühaufsteher, die vielleicht schon ein erstes Frühstück zu Hause genossen haben sowie einige warme Gerichte für die Mittagszeit. Natürlich darf eine verlockende Auswahl an süßen Köstlichkeiten nicht fehlen – als Dessert oder einfach für zwischendurch. So ist sicherlich für jeden etwas dabei.

Schnelle Pizzaschnecken

Die gerollte Variante des italienischen Klassikers macht nicht nur auf dem Brunch-Buffet einiges her, sondern kommt auch bei einem gemütlichen Fernsehabend immer wieder bestens an.

Zutaten

Für ca. 24 Stück

- 1 »Pizza Kit« aus dem Kühlregal (Fertigteig plus Soße)
- 2 Paprikaschoten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 100 g geriebener veganer »Käse«

OPTIONAL

- 2 EL geriebener veganer Käse, etwas Soja Cuisine, Hefeflocken, Salz

Tipp

Ich schneide die Pizza-Rolle zunächst in 4 Teile und dann in Scheiben. So habe ich einen besseren Überblick über die Anzahl.

Zubereitung

Pizzateig möglichst dünn ausrollen und mit Soße bestreichen.

Paprika, Zwiebel und Knoblauch darauf verteilen, dünn mit geriebenem Käse betreuen. Teig von der langen Seite her aufrollen und mit einem scharfen (!) Messer vorsichtig in 24 dünne Scheibchen schneiden. Die Scheiben auf zwei Backbleche verteilen und flach drücken.

Optional: 2 EL geriebenen veganen Käse mit etwas Soja Cuisine anrühren und mit Hefeflocken und Salz abschmecken.

Jeweils einen TL der Mischung auf die Pizzaschnecken geben.

Bei 180°C im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten backen.



Quinoa Radicchio Schiffchen

Sommerlich-frisch und hübsch angerichtet.

Zutaten

Für 8 Portionen

- 120 g Quinoa
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 Avocados
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 1 Kopf Radicchio
- 3 EL Olivenöl
- ½ Bund Petersilie, gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Quinoa in der Gemüsebrühe ca. 20 Minuten gar köcheln, dann auskühlen lassen.

Die Avocados längs aufschneiden, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in Würfel schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

8 Radicchioblätter zur Seite legen, die restlichen in feine Streifen schneiden und mit Quinoa und Avocado mischen.

Zitronensaft und -schale, Olivenöl und Petersilie darüber geben und vorsichtig vermischen.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Quinoa-Avocado-Salat in die Radicchioblätter füllen und servieren.



Michaela Marmulla

Brunch vegan!

152 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de